

Falköpings FK

Samling - introduktion

Idag ska vi: Spela fotboll... Vad går fotboll ut på? Ha kul, göra mål, förhindra mål, träna på att behandla bollen (driva, stoppa)
De tre guldbollarna: **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)

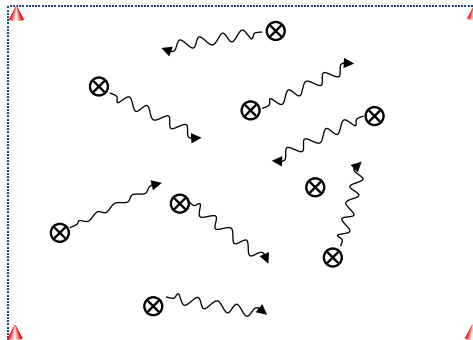
Uppvärmning med boll

Spring med bollen - Driva - Stoppa

Barnen driver runt bollen, huller om bollen, i lagom stor kvadrat, rektangel eller cirkel.

På signal (klapp, vissling, rop) ska barnen stanna med bollen och stå helt stilla.

- Stanna med bollen under foten
- Stanna och sätt knä på bollen
- Stanna och sitt på bollen
- Stanna och lägg magen på bollen



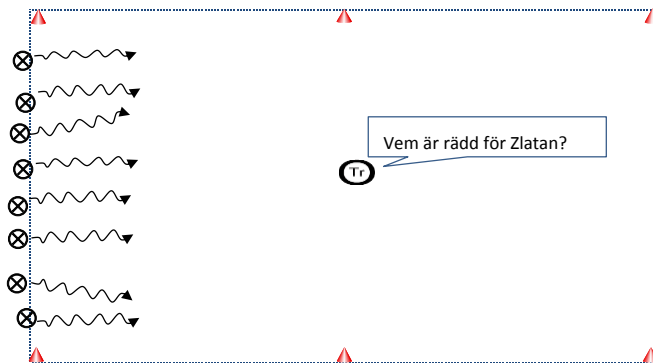
Temaövning i lekform

Vem är rädd för Zlatan?

Barnen ställer upp med/utan boll på en av kortsidorna i rektangeln.

På "mittlinjen ropar "Zlatan" - vem är rädd för Zlatan? - Inte jag, svarar barnen och försöker ta sig till andra sidan.

"Zlatan" (tränaren) försöker kulla/sparka bort så många bollar det går. Blir barnet kullat blir hon/han också Zlatan till det bara är en kvar.



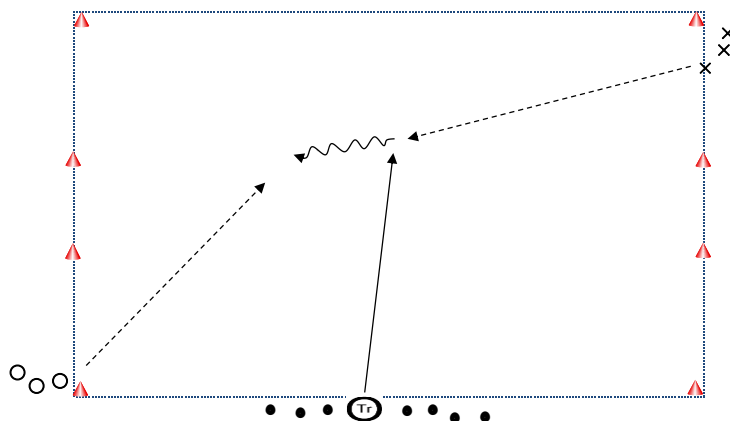
Teknik/spelövning

1 mot 1 med konmål

Dela barnen på två rektangulära ytor. Kona upp mål. Stora eller små. Två "lag" per yta står uppställda i varsitt hörn.

Tränaren sätter igång "1-mot-1-match" genom att rulla in bollen till den som tar den först.

- Göra mål
- Förhindra mål
- Rätt håll...
- Kämpa



Spel 3v3

Tvåmål - "Match" 3 mot 3 (ev. plus MV)

- Fritt spel 3 mot 3
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!

Samling - utvärdering:

Vad har vi gjort idag?

Vad har gått bra?

Vad var roligast?

Hur många guldbollar fick vi?

